



ノーペインノータルティンコンテスト

## WOD 2 – SCORE CARD

**NO PAIN NO GAIN  
FOR TIME + MAX POINTS**

**WOD en 2 parties. Chrono total : 11mn**

**Partie A : Buy in For Time (Time cap 9')**

**Partie B : Max points dans le temps restant (Time cap 11')**

**Partie A :** Les deux coéquipiers exécutent le plus rapidement possible **deux tours de :**

- X cal Row pour le Kid (*selon l'âge, voir plus bas*)
- X cal Row pour l'adulte (*selon catégorie, voir plus bas*)
- 20 Ground to overhead SYNCHRO avec une plate (*voir plus bas pour les poids*)
- 20 Box step over SYNCHRO avec une plate dans les mains

*Le time cap est de 9 minutes pour la partie A. Si la team n'a pas réalisé ses deux tours avant la fin des 9mn, elle part sur la gym sans terminer le For Time. Son score sera alors son nombre de REP pour la partie A.*

**Partie B :** Immédiatement après la partie A, la team dispose du temps restant sur le timer (jusqu'à 11 minutes) pour faire un max de points en relais sur la gym. Les relais se font toutes les 10 REP au maximum. Pendant qu'un partenaire effectue des REP gym, le second reste en plate overhead hold.

- HRPU = 1pt
- Wall walk scaled = 2pts
- Pike push up = 3 pts
- HSPU = 4 pts (*avec abmat pour le kid*)
- Strict HSPU = 5 pts (*avec abmat pour le kid*)
- Wall walk RX = 6 pts

### Partie A : Buy in For Time (TC 9')

**Calories au rameur :**

- 6 ans et moins = 6 cal
- 7/9 ans = 9 cal
- 10/12 ans = 12 cal
- 13 ans et plus = 15 cal
- Maman = 15 cal
- Papa = 20 cal

**Poids de la plate :**

- 6 ans et moins = 1,25kg
- 7/9 ans = 2,5kg
- 10/12 ans = 5kg
- 13 ans et plus = 10kg
- Maman = 15kg
- Papa = 20kg

**Hauteur de la box :** Kid = sous les genoux (max 50cm) / Maman = 50cm / Papa = 60cm

Round	CAL ROW KID	CAL ROW ADULTE	20 GTOH SYNCHRO	20 BOX STEP OVER SYNCHRO
1				
2				
	TEMPS :			
	Ou nombre de REP si cap de 9' atteint :			

## Partie B : Max points dans le temps restant (TC 11')

<i>Relais toutes les 10 REP max</i>	<b>HRPU</b> <b>1 point</b>	<b>Wall walk Scaled</b> <b>2 points</b>	<b>Pike push up</b> <b>3 points</b>	<b>HSPU</b> <b>4 points</b>	<b>Strict HSPU</b> <b>5 points</b>	<b>Wall walk RX</b> <b>6 points</b>
<b>Points KID</b> <i>(abmat autorisé sur les HSPU)</i>						
<b>Points ADULTE</b>						
<b>Total des points de la Team :</b>						

**CATÉGORIE :** \_\_\_\_\_

**NOM D'ÉQUIPE :** \_\_\_\_\_

**SCORE WOD 2A :** \_\_\_\_\_ **TEMPS** *(temps pour réaliser les 2 tours)*

**Tie Break WOD 2A :** \_\_\_\_\_ **REP** *(nombre de REP effectuées à 9mn, à indiquer seulement si la team n'a pas achevé le For Time au Time Cap de 9 minutes)*

**SCORE WOD 2B :** \_\_\_\_\_ **POINTS** *(total des points gym de la team)*

**Flow du WOD :** <https://youtu.be/5WUj7wLLnyk>

**Standards des mouvements :**

Cal Row : <https://youtu.be/wWLZBqKXABk>

Ground to Overhead : <https://youtu.be/tyCv6J1ES9w>

Box step over avec plate : <https://youtu.be/R9sTpZttjHo>

**Vidéo Standards Gym : <https://youtu.be/6aCWLZXsQtE>**

**HRPU : <https://youtu.be/6aCWLZXsQtE> Time code 00:16**

**Wall walk scaled : <https://youtu.be/6aCWLZXsQtE> Time code 00:40**

**Pike push up : <https://youtu.be/6aCWLZXsQtE> Time code 01:12**

**HSPU : <https://youtu.be/6aCWLZXsQtE> Time code 01:32**

**Strict HSPU : <https://youtu.be/6aCWLZXsQtE> Time code 01:57**

**Wall walk RX : <https://youtu.be/6aCWLZXsQtE> Time code 02 :27**